



苑たより



(つつじが丘苑利用者)

綜成苑・綜愛苑・つつじが丘苑・T-JOB 苑たより

令和2年4月号
統合版第109号



つわぶき会カレンダー
令和2年4月から

http://www.tuwabuki.jp/01_02_tayori_sosei.html



すっかりあたたかくなり、春たけなわを実感する毎日です。

今年初めての桜の開花は、3月14日（土）に東京で
3月22日（日）に和歌山でも開花しましたが、新型コロナウイルスの
影響で花見をはじめイベント・行事などの自粛が続いています。

つわぶき会では、4月1日（水）辞令交付式が行われ新年度が始まります。
職員一同、新たな気持ちで新型コロナウイルスの自粛ムードに負けないように
利用者皆さまの元気をささえていきたいと思ひます。



4月の行事予定

- ☆ 1日（水） 辞令交付式
- ☆ 16日（木） 綜成苑通所利用者健康診断
- ☆ 23日（木） 綜成苑入所利用者健康診断



前月の主なできごと

- ★ 10～24日 和歌山信愛女子短期大学生の実習受け入れ
（綜成苑・綜愛苑）



支援員室だより

【 綜成苑 更生部 】

■ 3月17日 お楽しみ会を開催しました。

お弁当を食べて、ゲームをして楽しみました。ケーキも美味しくいただきました。



■ 3月24日・25日 避難訓練を実施しました。



(綜成苑 更生部 生活支援員 宮本昌樹・栗栖朋加)

【 綜成苑 授産部 】

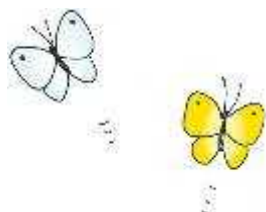
授産部B型では、今年の1月より新しい作業を行なっています。



作業内容は、リビングの床に敷くカーペットのマットを8枚組、12枚組等枚数を数えて袋に入れたり、箱に入れたりして梱包となります。



一番数が多いもので25枚数えています。そのほかキッチンマット、トイレマット、便座シート等種類は今のところ約30種類となっていて、1日に5種類の作業をすることもありました。



初めての作業で戸惑いもありましたががんばって作業をしています。



(綜成苑 授産部 職業指導員 宮前利雄)

【 綜愛苑 更生部 】

3月に入り日中は20℃近くの日もあり、外出したいところですが新型コロナウイルスが広がっていく中、大きな商業施設等に行く事ができないので近辺の公園へのウォーキングや室内トレーニングで、身体を動かす日々を過ごしています。



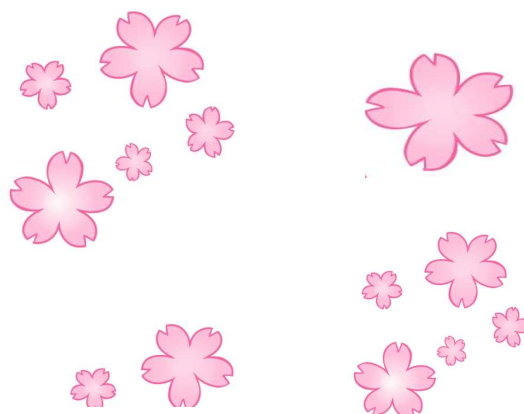
■ ハーブ園までウォーキングをしています。



■ 3階にある室内トレーニングルームで、エアロバイク、振動マシン等を使って、身体を動かしています。



■ 地内にある桜に蕾ができてきました。



(綜愛苑 更生部 副主任生活支援員 小笠原英史)

【 きらめき 】

梅・桃・桜と花の香りが漂う季節になりました。

3月3日は『ひな祭り』。紙粘土でウサギを作り、大きい目、小さい目、笑った顔、すまし顔、色々な表情のひな人形を色画用紙で作った桃の花に飾り、可愛いおひな様が出来ました。

また、ハギシやおはな紙で着飾ったひな人形のタペストリーが「きらめき」の部屋を華やかにしてくれています。



(綜愛苑 更生部 生活支援員 本石則子)

【 つつじが丘苑 】

大流行しているコロナウイルス感染症を防ぐため、水際防止策として、毎朝榎本苑長を中心に職員全員が利用者さんの手指消毒と検温を行っています。



利用者さんが安心して、つつじが丘苑でお仕事ができるように、職員全員ワンチームとなり感染防止に頑張っています。

(つつじが丘苑 職業指導員 前勢隆也)

【 T-JOB 】

■ 災害時の備えについて考え、避難場所の確認を行いました。

令和2年3月11日、東日本大震災も9年をむかえ、今後おこる可能性のある災害についてみんなで一緒に考えました。今回避難場所と指定されている場所を実際に自分たちで歩いて確認してきました。

またいろいろな状況を想定して T-JOB から避難する方法を考え、試してみました。このような機会を何度も繰り返しながら防災への意識を高め、いざというときに行動できるように備えていきたいと思えます。



■ T-LABO のサービス向上のため、接客の練習をしています。

T-JOB では T-LABO の営業を通じて、就労に向けての技術や自信、経験、楽しみを身に付けていただいています。接客のサービスを向上させていくために、みんなで話し合いました。

色々な状況を想定しながら、お客さんに気持ちよくお店を利用していただけの方法を考えながら、模擬的な状況を何度も繰り返し練習し、利用者さん一人一人少しずつ自信をつけていくことができました。



(T-JOB サービス管理責任者 石関良充)

免疫力を高め、体を守る

私たちの体が感染症などに対して抵抗力を獲得する現象を**免疫**といいます。この免疫の働きは、強弱の差はあるものの、誰もが持っている生体の防御システムですが、ストレス過多や体の冷えなどで免疫力が低くなっている人が多いといえます。

免疫力が低下していると風邪をひきやすくなり、アレルギー性の病気や生活習慣病、がんなどの命に関わる病気にかかりやすくなります。免疫力を高めておくことが、そのような病気の予防になるといえます。

免疫力を高めるためには

1. 腸を元気にする

腸の中には善玉菌と悪玉菌、そのつとどちらか強いほうに付く日和見菌の3つに分けられ、善玉菌が多いと免疫力が高まります。脂肪の多い食事、ストレス、睡眠不足、冷えなどで腸の元気がなくなってしまうと、悪玉菌が増えすぎて免疫力が低下します。

善玉菌を増やすには食物繊維を積極的にとることです。特にヌルヌル食品、オクラやモロヘイヤ、海藻、こんにゃくなど水溶性食物繊維を含むものは、善玉菌を増やし、便秘を解消し、免疫力を高めます。

また、ヨーグルトに含まれるビフィズス菌は細胞膜に免疫力を高める働きがあり、ビフィズス菌が腸内で作る酪酸は大腸ガンを抑制するといわれています。

2. 体を冷やさない

体が冷えると、肩こり、腰痛、下痢、便秘、生理不順、貧血などのさまざまな不快症状が現れます。体の冷えは自律神経を乱し、免疫力が低下します。冬はもちろんのこと、夏でも冷房などで体が冷えないように襟巻きや靴下、腹巻などを利用して冷え対策をしましょう。気候が不安定な春には、「薄物の重ね着」を心がけ、暑さ・寒さを感じたら、すぐに脱ぎ着できるように備えておきましょう。

3. ストレス解消

ストレスを受けると交感神経と副交感神経のバランスが崩れ、交感神経が優位になり、その結果免疫力が低下します。

ストレスが全くないと言える人はほとんどいないのではないのでしょうか。体と精神を休めるためには睡眠が一番重要です。免疫力を高めるためにも1日7~8時間は眠ること。皆さんも経験があるかと思いますが、睡眠不足が続いていたり、よい眠りができていなかったりすると風邪をひいたり、体調を崩したりします。十分な睡眠をとっていると免疫力が上がり、病気になりにくくします。

休日には何もしない、のんびりした時間も必要です。プライベートも忙しすぎないように気をつけましょう。音楽を聴いたり、散歩をしたり、自分なりのリラックス法で休日を過ごしましょう。



(綜成苑 総務部 看護師 田又真由美)